



## ACAの12ステップ

1. 私たちはアルコール依存症やその他の家族の機能不全の影響に対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなつたことを認めた。
2. 自分を超えた大きな力が私たちを正気に戻してくれる信じるようになった。
3. 私たちの意志と人生を自分なりに理解する神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 徹底して恐れずに自分自身の棚卸しをした。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの正確な本質を認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を神に取り除いてもらう準備が完全にできた。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人のリストを作り、その人たち全員に埋め合わせをする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびにその人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違った時は直ちにそれを認めた。
11. 祈りと瞑想を通して自分なりに理解する神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは靈的に目覚め、このメッセージを今も苦しんでいる人たちに伝え私たちのすべてのことにこの原理を実行しようとした。

12 のステップは、オリジナルの『Alcoholics Anonymous の 12 のステップ』から転載および改変されたものです。

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.  
無断転載を禁じます